

## Serving Sizes

<b>Stage</b>	Precontemplation/Contemplation
<b>Barrier</b>	General education
<b>Objective</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Learn vegetable serving sizes for children</li></ul>
<b>Materials</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Food Guide Pyramid for Young Children</li><li>• Measuring cups, ladle, tablespoon</li><li>• Disposable bowl filled with dry beans</li><li>• Disposable plate</li><li>• Serving Size Worksheet (take-home card)</li></ul>
<b>Introduction</b>	<p><i>Provide caregiver with a worksheet and instruct him/her to fill in the blanks during the lesson.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Today we will take a closer look at the Food Guide Pyramid and the recommendations for vegetables.</li><li>- Let's take a moment to look at the food guide pyramid.</li></ul> <p><i>Examples of questions to ask as you show the pyramid for children</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• What food group has the biggest area?</li><li>• What food group has the second largest area?</li><li>• What is the recommendation for vegetables?</li><li>- For children 2 to 6 years old like (<i>child's name</i>), the current recommendation is 3 servings a day.</li></ul>
<b>Clinic activity</b>	<p><i>Point to beans and say something like:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Let's pretend this is a bowl of cooked peas.</li></ul> <p><i>Prompt the caregiver to use one of the spoons or measuring cups to measure out the amount of vegetables that he/she would normally dish out for the child for a meal. Then provide serving size information specific to the age of the caregiver's child.</i></p>

*For children 2-3 years old, a serving is:*

$\frac{1}{3}$  cup chopped cooked/raw vegetables

$\frac{2}{3}$  cup raw leafy greens

$\frac{1}{2}$  cup of vegetable juice

*For children 4-6 years old, a serving is:*

$\frac{1}{2}$  cup chopped cooked/raw vegetables

1 cup raw leafy greens

$\frac{3}{4}$  cup vegetable juice

*Measure out some beans to approximate one (child) serving of cooked peas and place next to what the caregiver measured out earlier.*

*Discuss the difference in amounts.*

### **Take-home activity**

*Review worksheet with caregiver.*

*Encourage parent to think about the portion sizes he/she offers to the child and the number of servings per day.*

**Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004**

Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

## Tamaño de las Porciones

<b>Etapas</b>	Precontemplación/Contemplación
<b>Obstáculo</b>	Educación general
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aprender sobre los tamaños de las porciones para los niños</li></ul>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pirámide alimenticia para los niños</li><li>• Tazas de medir, cuchara</li><li>• Plato desechable con frijoles secos</li><li>• Plato desechable</li><li>• Hoja del Tamaño de las Porciones (actividades para la casa)</li></ul>
<b>Introducción</b>	<p><i>Provea a la persona que cuida al niño una hoja de trabajo e instrúyalo a llenar los blancos durante la lección.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hoy vamos a mirar más de cerca la pirámide alimenticia y las recomendaciones de verduras para los niños.</li><li>- Vamos a tomar un momento para mirar la pirámide alimenticia para los niños.</li></ul> <p><i>Ejemplos de preguntas que puede hacer mientras muestra la pirámide:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cuál grupo de comida tiene el área más grande?</li><li>• ¿Cuál grupo de comida tiene la segunda área más grande?</li><li>• ¿Cuál es la recomendación para las verduras?</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- Para los niños de 2 a 6 años como, (nombre del niño), la recomendación es 3 servicios al día.</li></ul>

### **Actividad para la clínica**

*Señale los frijoles y diga algo como:*

- Vamos a pretender que esto es un envase de chícharos cocidos.

Haga que la persona que cuida al niño mida la cantidad que normalmente le ofrecería a su niño para el almuerzo o la cena, y luego provéale información del tamaño específico de las porciones, de acuerdo a la edad del niño(a).

*Para los niños de 2 a 3 años, una porción es:*

- $\frac{1}{3}$  taza de verduras cocidas o crudas cortadas en trozos
- $\frac{2}{3}$  taza de hojas verdes
- $\frac{1}{2}$  taza de jugo de verduras

*Para niños de 4 a 6 años, una porción es:*

- $\frac{1}{2}$  taza de verduras cocidas o crudas cortadas en trozos
- 1 taza de hojas verdes
- $\frac{3}{4}$  taza de jugo de verduras

*Mida la cantidad de frijoles que es una porción para la edad del niño(a) y colóquela al lado de lo que la persona que cuida al niño midió anteriormente.*

*Discuta las diferencias en la cantidad.*

### **Actividad para la casa**

Repase la hoja de lección con la persona que cuida al niño.

**Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004**

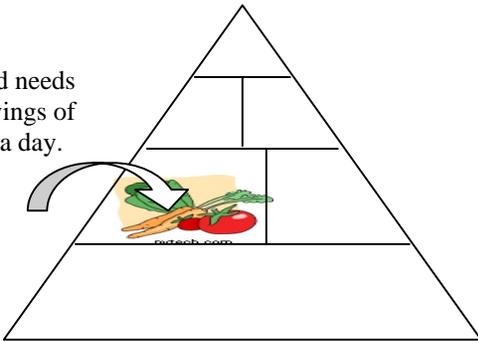
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

## Serving Size Worksheet

For my child, a serving is:

- \_\_\_ cup raw leafy veggies
- \_\_\_ cup chopped raw or cooked veggies
- \_\_\_ cup vegetable juice

My child needs  
\_\_\_ servings of  
veggies a day.

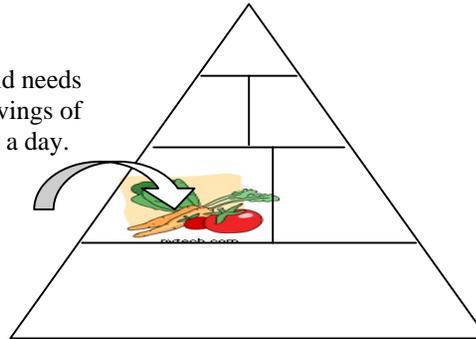


## Serving Size Worksheet

For my child, a serving is:

- \_\_\_ cup raw leafy veggies
- \_\_\_ cup chopped raw or cooked veggies
- \_\_\_ cup vegetable juice

My child needs  
\_\_\_ servings of  
veggies a day.

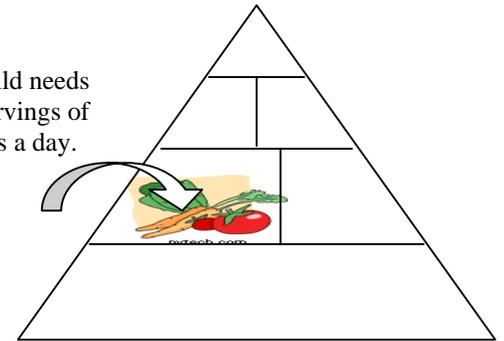


## Serving Size Worksheet

For my child, a serving is:

- \_\_\_ cup raw leafy veggies
- \_\_\_ cup chopped raw or cooked veggies
- \_\_\_ cup vegetable juice

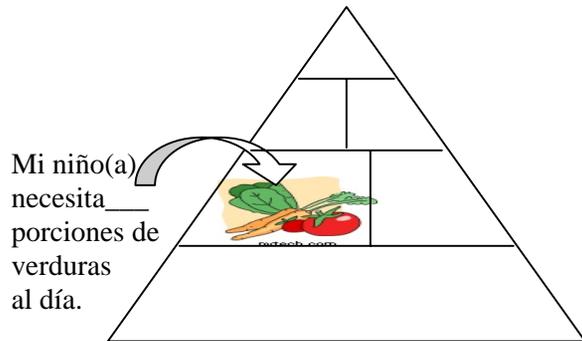
My child needs  
\_\_\_ servings of  
veggies a day.



## Hoja del Tamaño de las Porciones

Para mi niño(a), una porción es:

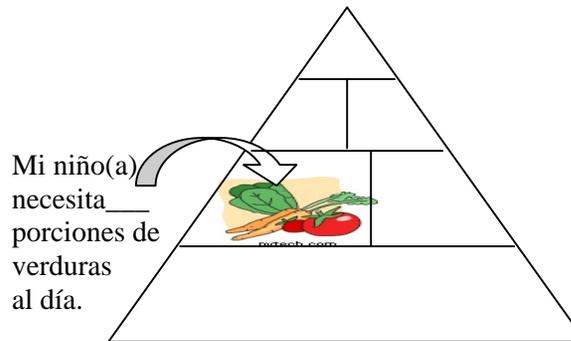
- \_\_\_ taza de verduras crudas
- \_\_\_ taza de verduras crudas picadas o  
verduras cocidas
- \_\_\_ taza de jugo de verduras



## Hoja del Tamaño de las Porciones

Para mi niño(a), una porción es:

- \_\_\_ taza de verduras crudas
- \_\_\_ taza de verduras crudas picadas o  
verduras cocidas
- \_\_\_ taza de jugo de verduras



## Hoja del Tamaño de las Porciones

Para mi niño(a), una porción es:

- \_\_\_ taza de verduras crudas
- \_\_\_ taza de verduras crudas picadas o  
verduras cocidas
- \_\_\_ taza de jugo de verduras

